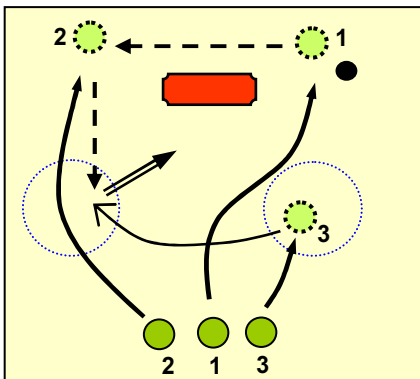




Pour apprendre le **DÉMARQUAGE**, il est conseillé de débuter avec le DÉMARQUAGE - 1 et de suivre la progression suggérée. Il revient à la discrétion de l'entraîneur de débiter à la phase jugée pertinente selon le degré d'habileté et de compréhension de ses joueurs.



- . 1 ou 2 sacs de hockey pour simuler un filet OU utiliser 2 cônes distants de la largeur d'un filet si vous êtes en gymnase
- . l'exercice s'adresse surtout aux AVANTS
- . Les GB et les DEF seront occupés à autre chose avec d'autres entraîneurs

- . il s'agit du contrôle **EN ÉQUIPE** de la "rondelle" autour du filet adverse par le DÉMARQUAGE en se positionnant en formation 1.2.3 autour du filet où :
 - 1 = PORTEUR
 - 2 = NON PORTEUR en APPUI en LARGEUR
 - 3 = NON PORTEUR en SOUTIEN en PROFONDEUR
- . Groupes de 3 joueurs à la fois
- Les passes se font avec les mains et non avec les pieds

L'ENTRAÎNEUR EXPLIQUE ET FAIT UNE DÉMONSTRATION (prévoir 20-30 minutes pour cet exercice d' APPRENTISSAGE lors de la 1ère fois)

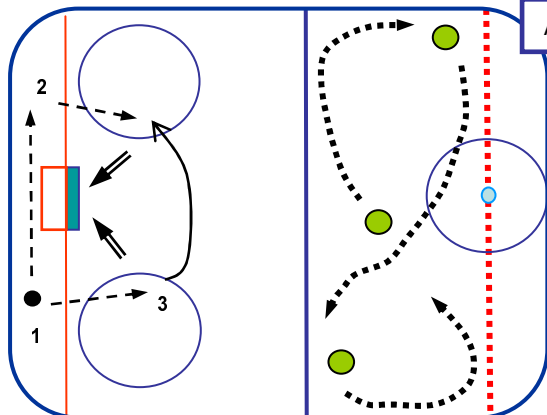
Objectifs : → Compréhension du rôle individuel et des options de jeux à chaque position dans une action collective de contrôle de R autour du filet adverse → rotation aux 3 positions
 → DÉMARQUAGE – créer les 2 lignes de passes à chaque déplacement de la R
 → par un jeu de position discipliné et un jeu de passes autour du filet adverse, créer une ouverture au but pour obtenir un bon lancer

Déroulement : Apprentissage par DISPERSEMENT

- . les joueurs sont dos au filet et distants d'environ 5 à 8 mètres du filet
- . l'entraîneur place le ballon dans un des coins OU à mi chemin entre le filet et le coin et ce, à l'insu des joueurs
- . l'entraîneur demande aux joueurs toujours dos au jeu, de lever la main en demandant qui est le 1, le 2, et le 3 ?
- . l'entraîneur donne le GO !! les 3 joueurs prennent de l'information à savoir où est le ballon et où ils doivent aller se placer
- . 1 passe à 2 → 3 se déplace d'un côté à l'autre et établit une ligne de passe avec 2 ou 1 selon le cas
- . 2 passe à 3 qui lance au but
- Lors du tir au but, les 3 joueurs sont en structure 1-2-3 **DEVANT** le filet et non plus derrière le filet puisque le ballon est rendu en avant du but
 - Pourquoi? 1) Pour récupérer un rebond
 - 2) pour offrir des options de passes jusqu'à la fin du jeu
 - 3) éthique de travail, habituer les joueurs au réflexe de toujours terminer le jeu jusqu'à sa fin
- . les 3 joueurs reviennent au centre toujours dos au jeu, chacun change son numéro pendant que l'entraîneur place le ballon ailleurs
- . au Go!! les 3 joueurs refont le jeu en occupant des positions différentes...jeu de passes, déplacements, tir au but
- . on revient une 3ième fois au centre, on prend un numéro différent et au signal, on refait le même jeu...
- De cette façon, les 3 joueurs auront expérimenté les 3 positions et **ON CHANGE DE JOUEURS**
- DANS UN BUT STRICTEMENT D'APPRENTISSAGE, ON RÉPÈTE L'EXERCICE JUSQU'À OBSERVER UNE GRANDE AISANCE À FAIRE LE JEU AVEC UNE VITESSE D'EXÉCUTION ACCRUE.**

Variantes :

- . à la discrétion du 1 de faire ou non la passe à 2, il pourrait passer immédiatement à 3 pour un tir
- jeu de passes continu entre les 3 joueurs jusqu'au coup de sifflet de l'entraîneur qui indique que celui qui a le ballon (1, 2 ou 3) vient tirer au but
- débiter l'exercice avec la **CIRCULATION EN "8"**. Au signal, les 3 se dispersent en 1.2.3 autour du filet où le 1 sera le joueur le plus près...
- . **3vs1 et 3vs2 → CRÉER UNE OUVERTURE AU BUT** → Il n'y a pas seulement que le 3 qui peut tirer au but. Si 1 ou 2 voit une ouverture vers le filet, ils doivent foncer dans l'ouverture et aller tirer au but = **PRISE D'INFORMATION ET CHOIX DE JEU**
- ÉVITER QU'UN JOUEUR VIENNE SE PLANTER DEVANT LE FILET COMME UNE STATUE EN ATTENDANT LA "PASSE MIRACLE"**



Application sur la glace

CONTRÔLE DE LA R EN 1.2.3 AUTOUR DU FILET
Départ avec la circulation en "8"

Un E dépose une R libre n'importe où derrière la ligne des buts
 3 joueurs circulent en figure "8" en zone CENTRALE
 Au sifflet, le joueur le plus "près" de la R des 3 joueurs se dirige vers la R les 2 autres joueurs se orient simultanément le chiffre correspondant à la formation et à la position à occuper du 1.2.3 → le 1 = va à la R, le 2 = va en **APPUI** à 1, le 3 = va en **SOUTIEN** à 1
 Le porteur 1 a 2 options de jeux:
 O1 passe à O3 dans le cercle qui tire au but, ou
 O1 passe à O2, O3 se déplace vers l'autre cercle et reçoit une passe de O2 pour un tir au but
 Lorsque le joueur en position 3 reçoit la passe, les 2 autres joueurs s'avancent à l'embouchure du filet → **les 3 terminent leur jeu au filet**
Variantes : 3vs1 – 3vs2